

Diep heet vet

De frituur ligt onder vuur. Naast bewerkt industrieel voedsel, staan ook de extreme verhitting én vet eten ter discussie. Bouillon ging te rade bij Ubel Zuiderveld, de foodservicejournalist, die zich al jaren opwerpt als frituurschrijver. Weet hij ons wijzer te maken?

Zuiderveld verdiepte zich in de frituur sinds hij in 1993 hoofdredacteur werd van de Snackkoerier. Hij schreef boeken als *Snelle Hap*, *Febo een Fenomeen*, het *Nationaal Snack Handboek* en dit jaar *De Frietkraam*. We peilden met Zuiderveld de temperatuur van het frituurvet.

Jij vindt dat frituren eigenlijk niet de juiste benaming is.

‘Frituren betekent gewoon braden en bakken. Wij adopteerden het woord uit de Franse taal. Eerst gebruikten we het werkwoord *friteren*, bijna letterlijk Frans. Maar frituren is natuurlijk niet gewoon braden of bakken; eigenlijk moet je spreken van diepfrituren. De

Amerikanen noemen het wel *deepfrying*. Het verschil met braden is dat het product helemaal in vet of olie wordt ondergedompeld en dus diep in het vet of de olie zit. De oude Grieken deden dat vanzelfsprekend al in olijfolie. Zelfs in Mesopotamië is duizenden jaren geleden gefrituurd. Wij vergeten weleens dat er volkeren zijn die maar weinig waterkoken, zoals wij dat gewend zijn. Ik sprak er schrijver Mohammed Benzakour eens over. Zijn Marokkaanse moeder werd letterlijk ziek van het gekookte voedsel dat ze in het verzorgingstehuis te eten kreeg, omdat ze gebraden voedsel en eten uit de tajine gewend was. Met de introductie van friet, halverwege de negentiende eeuw, kreeg diepfrituren



in onze contreien een impuls. Eerst met kolengestookte friteuses, maar later op elektriciteit en aardgas. Vaak gebruikten ze in het begin trouwens *Dutch ovens*, onze Nederlandse gietijzeren braadpannen.’

Friet maakte frituren dus populair?

‘Het was op z’n minst een belangrijke stimulans. Zelf denk ik dat Joden een belangrijke rol hebben gespeeld in de verspreiding van friet en de frituur. Bekend is dat in het Joodse getto van Rome honderden jaren geleden gefrituurde artisjokken werden gegeten. Later, toen de Joden verdreven waren naar Spanje en Portugal, frituurden ze daar volop vis. Toen ze in de zestiende eeuw

opnieuw en nogal hartgrondig vervolgd werden, trokken ze naar Oost-Europa en naar de Nederlanden. Een deel van de Portugese Joden kwam in Japan terecht. Het is zeer aannemelijk dat tempura, ingrediënten met een jasje van beslag, aan hen te danken is. Weet je trouwens dat tempura is afgeleid van het Portugese woord voor temperen? Tempura bak je voor, laat je even afkoelen en bak je vervolgens af. Net als met friet gebeurt. Afgezien van het beslag, kent friet dus hetzelfde bereidingsproces als tempura.'

Friet is dus joods?

'Pfff, dat vind ik lastig om zomaar te zeggen. Weet je? Als je je zolang verdiept in iets, kom je erachter hoeveel er is dat je nog niet weet. Bij pionierende frietbakkers in West-Europa uit de negentiende eeuw, kom ik veel joodse namen tegen. Aangenomen wordt wel dat de eerste fish&chips winkel in 1860 is geopend door een Joodse ondernemer in Londen. Ook in België en Nederland trof ik Joodse namen aan bij vroege frietfrituurders en waarschijnlijk speelden ze aan het begin van de twintigste eeuw ook een belangrijke rol in de verspreiding van diepfrituren in de Verenigde Staten.'

Iets anders: extreem verhit voedsel is toch bijzonder slecht voor ons systeem?

'Als wetenschappers het zeggen, ga ik het niet ontkennen. Ik ken de verhalen over PAK's en AGE's. Eerlijk gezegd vind ik het soms dodelijk vermoeiend hoe diep we tegenwoordig gaan met gezondheid en voeding. Vooralsnog worden we steeds ouder, terwijl generaties als de mijne zijn opgegroeid met bewerkt voedsel. Waar ik me wel in heb verdiept,

is de vorming van acrylamide in friet. Bij muizen is aangetoond dat het bij hoge inname kankerverwekkend kan zijn. Het lijkt me terecht dat Europa daarom de maxima voor deze stof naar beneden toe heeft bijgesteld. Ik heb uitslagen gezien van laboratoriumonderzoek. Ze hebben willekeurige porties friet getest, gekocht bij uiteenlopende bedrijven. Van ambachtelijke frietbakkers en cafetaria's tot aan McDonald's. De meeste porties bleven ruim onder de norm. Overigens is het frappant dat een paar zogenaamde *haute fritures* moeite leken te hebben aan de norm te voldoen. De algemene conclusie was: als je hooguit op 175 graden frituurt en vooral niet te lang, is er niks loos. Dat is trouwens wel een breuk met het verleden. Halverwege de vorige eeuw, toen de frituurcultuur in heel Nederland doorbrak, schreven vakbladen een temperatuur voor van 200 graden. Zelfs toen ik hoofdredacteur was van *Snackkoerier*, was 185 tot 190 graden nog de norm.'

Je verknaakt de aardappel niet door hem te frituren?

'Dat sowieso niet. In het hete vet vormt zich snel een krokant korstje, waardoor het meeste vocht in de aardappel blijft. Dat is ook de kunst van frituren; de structuur en smaak van de volle aardappel moeten intact blijven. Het moet geen chips worden, want dan heb je de aardappelreepjes te lang en te heet gebakken.'

En dus?

'Ik denk dat ieder mens moet doen waar hij zich lekker bij voelt. Wel zou ik graag eens een onderzoek zien wat genieten van een frietje met een mens doet. Het zorgt

vast voor de aanmaak van de nodige endorfine. Toch kan ik niet ontkennen dat ik ook wel mijn vraagtekens zet bij verhit of zelfs verbrand voedsel. Ik heb friet met verbrande randjes gezien uit luchtfriteuses, het gevolg van wrijving tegen de kunststof behuizing. Je hebt van die hippe tostizaken, die gasten deels verbrand volkorenbrood verkopen. Iedereen gooit daarnaast maar van alles op barbecues en roosters boven open vuur. Zelf heb ik al eens het genoegen mogen smaken geblakerde bloemkool voorgezet te krijgen en ooit zag ik een foto van verkoolde selderij van René Redzepi. Dat lijkt me allemaal niet echt goed nee.'

Maar diepfrituren blijft bestaan?

'Je weet het nooit zeker, maar dat denk ik wel. Iedereen is laaiend enthousiast over luchtfrituren, maar tijdens een test voor Radar haalde ik de echt gefrituurde friet er zo uit. Veel minder droog. *Maar het is wel veel minder vet*, zeggen mensen dan in koor. Tja, je kunt appels ook minder zoet maken, of ananas. Natuurlijk neemt friet vet op als het gefrituurd wordt. Het gehalte is doorgaans 11 tot 14 procent. Dat is heel wat minder dan veel mensen denken. Bij een onderzoek bleek dat veel mensen het inschatten op wel 25 procent. Intussen verandert van generatie op generatie het smaakpatroon. Het kan best zijn dat mensen over een paar generaties helemaal niet meer van vet houden.'

En dat is dan geen vette hap?

'Ach, als mensen een geuzennaam voor iets hebben, voelen ze zich er kennelijk

mee verbonden. Vreemd is wel dat niemand tempura vette hap noemt. Of een gebakken lekkerbekje en chips van biet of pastinaak. Wel een goede zaak is, dat transvetten uit frituurvet zijn verbannen. Hoewel ik nog altijd friet gebakken in ossenwit het lekkerst vind, zijn plantaardige oliën de standaard geworden. Over frituurvet gesproken. Werumeus Buning, destijds de eetschrijver van *De Telegraaf*, was één van de eersten die in ons land uitgebreid schreef over frituren. Vlak voor de oorlog, in zijn beroemde kookboek *100 avonturen met een pollepel*. Nog altijd zeer gemakkelijke kost. Destijds was een melange van niervet en kalfsvet volgens hem de norm, maar zelf gebruikte hij toen al olijfolie.'

En verder?

'Ik moet vaak lachen om de spastische taal waarin wij over eten praten. Het lijkt wel of we bang zijn iets in onze mond te stoppen dat niet eerst uitputtend geanalyseerd is. Eten kan gelukkig stemmend lekker zijn en per slot van rekening is het gewoon de energie waarop wij draaien. Minder kilocalorieën dan nu moeten we echt niet hebben en het maakt niet uit of dat gefrituurd, gestoomd, gewaterkookt, langzaam gegaard, rauw of snel geserveerd is. Vergeet niet dat we in de jaren vijftig nog het dubbele aantal kilocalorieën nodig hadden. Toen bewogen we veel meer. Daar zit het echte risico voor het gezond oud worden: te weinig bewegen, samen met de vervuiling van onze lucht, bodem en zeeën.'

De Frietkraam, een ode aan een verdwijnende eetcultuur, is verkrijgbaar bij webshop.ubelski.nl.